

El inocente hábito de ir al baño sin ganas que puede dañar la salud: los motivos

08/06/2025



De niños, a muchos nos animaban a hacer pipí antes de salir de casa o siempre que hubiera un baño cerca. Había una buena razón: ir al baño “por si acaso” puede ayudar a prevenir accidentes entre los niños propensos a “aguantarse”.

Los urólogos llaman a esta práctica “**micción de conveniencia**” o “proactiva”, y personas de todas las edades lo hacen, a menudo antes de salir de casa o de irse a dormir.

Hacer de vez en cuando una pausa para ir al baño “por si acaso” no hace mucho daño, dijo Ariana Smith, profesora de urología de la Facultad de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania. Pero hacerlo varias veces al día, dijo, **puede aumentar la probabilidad de problemas de vejiga al alterar el circuito natural de retroalimentación entre la vejiga y el cerebro.**

¿Cómo afecta a la salud de la vejiga?

Para entender por qué el vaciado proactivo puede ser perjudicial, ayuda saber cómo funciona la vejiga. Cuando los riñones filtran la sangre para eliminar los residuos, producen orina, que es transportada a la vejiga. Las mujeres suelen almacenar hasta 500 mililitros de orina, o unos dos vasos, en la vejiga; los hombres pueden almacenar 700 mililitros, o casi tres vasos.

Generalmente sentimos la necesidad de ir al baño mucho antes de llegar a ese límite, cuando nuestra vejiga contiene entre 150 y 250 mililitros de líquido. **A medida que la vejiga se llena, envía señales nerviosas al cerebro,** haciéndonos saber que es hora de ir.

Los expertos con los que hablamos dijeron que cuando orinas “por si acaso”, la vejiga empieza a alertar al cerebro demasiado pronto, antes de tener la cantidad estándar de orina. **Esta alteración puede reducir “el volumen que tu vejiga puede retener con el tiempo”,** dijo Siobhan Sutcliffe, epidemióloga y profesora de Cirugía de la Universidad de Washington.



Lo ideal es orinar sentados. (Foto: Adobe Stock).

Como resultado, puedes experimentar molestias cuando te encuentres en una situación en la que no puedas ir al baño inmediatamente, dijo Smith.

Orinar antes de que surja la necesidad también te hace más propenso a esforzarte. Hacerlo ejerce una presión adicional sobre los músculos del suelo pélvico –grupo muscular que sostiene la vejiga y otros órganos– y puede debilitarlos, dijo Kathryn Burgio, psicóloga conductual y profesora emérita de gerontología, geriatría y cuidados paliativos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Alabama en Birmingham.

Por estas razones, orinar “por si acaso” puede llevar a las personas a desarrollar una **vejiga hiperactiva**, un trastorno caracterizado por unas ganas intensas y frecuentes de orinar, dijo Sutcliffe.

¿Es posible abandonar el hábito?

La respuesta corta es sí. Los investigadores han descubierto que el cerebro tiene más control del que imaginamos, o como a Alayne Markland, jefa de geriatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Utah, le gusta decir a sus pacientes: **“Mente sobre vejiga”**.

Si quieres reducir las pausas preventivas para ir al baño, prueba con la respiración profunda, la distracción o autoafirmaciones como “yo tengo el control”, dijo Burgio. Unos pocos estudios pequeños sugieren que las técnicas de atención plena pueden reducir las ganas repentinas e intensas de orinar. Se necesita más investigación, pero los expertos creen que métodos como estos podrían ayudarte a reeducar a tu vejiga para que envíe señales solo cuando se haya acumulado más líquido.

Sin embargo, si ya padeces trastornos como vejiga hiperactiva o incontinencia urinaria, hay otras cosas que puedes probar.

Trabajar con un terapeuta del suelo pélvico. Cada vez hay más estudios que sugieren que la fisioterapia de los músculos del suelo pélvico puede ayudar a las personas a controlar mejor las ganas de orinar, dijo Sutcliffe. Trabajando con un fisioterapeuta, los pacientes pueden aprender a activar y fortalecer esos músculos para controlar la vejiga.



Aunque es menos común, orinar sentado tiene beneficios en la salud de los hombres. (Foto: Freepik).

“Enseñamos a la gente a esperar, respirar hondo y contraer repetidamente los músculos del suelo pélvico”, dijo Burgio. Eso “ayudará a calmar la vejiga, para que desaparezcan las ganas”.

Controlar lo que bebés. Los expertos subrayaron que las modificaciones del estilo de vida, como el control de los líquidos, también pueden ayudar. La cafeína, el alcohol, las bebidas muy ácidas e incluso algunos ingredientes artificiales, como los edulcorantes, pueden irritar el revestimiento de la vejiga y provocar impulsos más frecuentes. Reducir el consumo de cafeína, dijo Smith, “es algo que todos hemos considerado útil”, ya que puede reducir las ganas de orinar y los goteos o pérdidas leves.

Examinar para ver si hay otros problemas de salud. Habla con un médico sobre tu estado general de salud, ya que enfermedades como la diabetes o la apnea del sueño pueden provocar impulsos más frecuentes. Otras intervenciones, como la medicación, pueden ser opciones en casos como este.

El objetivo es dominar el “círculo vicioso entre el cerebro y

la vejiga", dijo Smith, quien es optimista respecto a que, en la mayoría de los casos, los efectos de orinar "por si acaso" pueden remediarse. "Las vejigas sanas son resistentes", dijo.

Fuente: TN